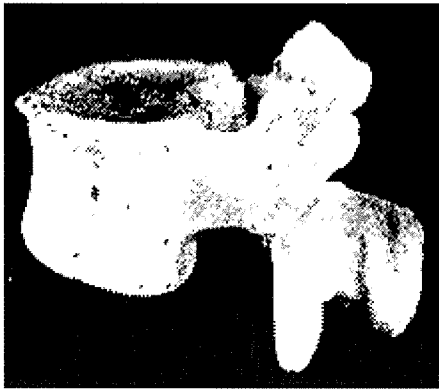


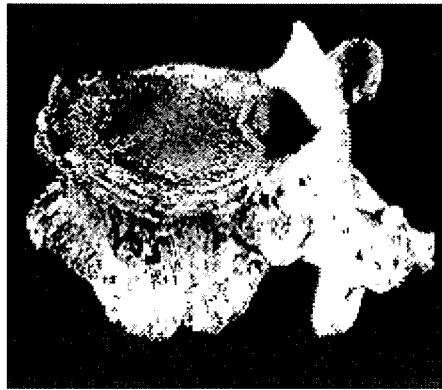
골다공증

골다공증이란

골다공증이란 뼈 안의 골 질량 감소 때문에 가벼운 충격에도 쉽게 골절을 일으키는 질환으로, 뼈에는 구조상으로 아무런 이상이 없으면서 뼈를 형성하는 무기질과 기질의 양이 동일한 비율로 심하게 감소한 상태를 말한다.



▲ 정상적인 뼈



▲ 골다공증에 걸린 뼈

골다공증의 원인

▣ 폐경

여성은 남성에 비해 최대 골 질량이 절대적으로 낮고 폐경 후 여성 호르몬의 결핍 때문에 급격하게 골 소실이 일어난다. 폐경 이후 난소에서 뼈의 강도에 중요한 역할을 하는 에스트로겐이 생산되지 않으므로 뼈에서 칼슘이 소실되어 골다공증에 걸릴 위험성이 증가한다.

▣ 흡연, 음주

과도한 흡연과 음주는 골 소실의 속도를 빨라지게 하여 골다공증에 걸릴 가능성이 커진다. 연구에 의하면 흡연과 음주를 하지 않는 사람에 비해 2가지 모두를 하는 사람에서 골다공증의 위험성은 3배 이상 증가한다고 한다.

▣ 운동부족

뼈의 강도는 부분적으로 골격에 가해지는 물리적 요구에 의해 결정되며 운동을 하지 않으면 뼈의 강도가 약해진다. 편마비(반신마비) 등으로 오랫동안 누워 있거나 활동을 거의 안 하는 사람은 골다공증에 걸릴 위험이 크다.

▣ 음식

칼슘은 골다공증 발생에 중요한 요인이다. 뼈의 유지에 칼슘이 중요하며, 칼슘을 충분히 섭취하지 않으면 골 질량과 골의 강도를 유지할 수 없다.

▣ 만성질환

쿠싱증후군, 갑상선 기능항진증, 만성 간질환, 당뇨병 등과 같은 질환에서 스테로이드제, 항경련제 등과 같은 약을 장기간 사용하는 경우 이차성 골다공증을 일으킬 수 있다.

▣ 저체중

마른 체격은 골 질량이 처음부터 적기 때문이며 여성은 폐경 후 골 소실이 시작되면 보통 체격의 여성보다 더 빨리 골다공증에 걸리게 된다.

골다공증의 빈도

일반적으로 남자에 비하여 여자에서 약 2배 더 많이 발생하며, 평균 수명이 증가하고 특히 여성의 고령화가 이루어짐에 따라 그 이환 빈도는 더 높아질 것으로 생각된다. 우리나라는 정확한 통계가 없으나, 미국은 약 2,500만 명의 골다공증 환자가 있으며 이들 환자 중 해마다 약 150만 건의 골절이 발생하는 것으로 알려졌고, 가까운 일본에서도 약 400만 내지 500만 명의 골다공증 환자가 있는 것으로 알려졌다.



칼슘은 가능한 한 식품으로 섭취하는 것이 다른 기질과 자연스러운 균형 유지에 도움이 되며 식품으로 칼슘 섭취가 부족할 때에 칼슘 제제를 복용해야 한다. 비타민 D는 칼슘 흡수에 중요하다. 비타민 D는 자외선에 의해 피부에서 합성되므로 햇볕을 쬐어서 비타민 D의 결핍을 예방한다.

카페인과 많이 든 음료와 커피는 칼슘 흡수를 방해하고 과음도 칼슘 대사에 영향을 주므로 과다한 섭취를 피한다.

장기간의 제산제를 복용하는 경우 칼슘 배설이 늘고, 간질약은 간에서 칼슘 대사를 방해하므로 의사와 상의한다.

[칼슘이 풍부한 식품]

칼슘이 많은 식품으로 생우유, 치즈, 요구르트, 두유, 연어, 정어리 및 신선한 과일 등이 있지만 유제품에 들어 있는 칼슘이 섭취가 가장 잘 된다.

골다공증의 예방과 관리법

▣ 식사요법

균형 있는 식사를 하는 것이 중요하며 특히 칼슘 섭취와 관계가 많으므로 칼슘, 인, 단백질, 비타민 D 등이 많이 함유된 음식을 섭취한다. 칼슘은 우리 몸에서 생산되지 않으므로 음식을 통해서 섭취해야 한다.

[식사요법의 원리]

골다공증을 예방하기 위해서는 젊은 시절 충분한 칼슘을 섭취하여 뼈에 칼슘을 저장해야 한다. 나이가 들면 식욕이 저하되어 식사량 부족이나 칼로리 섭취 부족 때문에 칼슘 섭취가 저하되는 경우가 있으므로 충분한 음식물 섭취를 해야 한다.

▣ 운동요법

운동은 관절의 주변 인대나 근육을 강하게 하고 뼈의 칼슘 침착을 증가시키므로 골다공증 예방을 위해서 필수적이다. 골 밀도를 높일 수 있는 운동은 체중부하 운동이다. 체중부하 운동이란 걷기나 조깅과 같이 뼈와 관절에 충분한 자극을 주는 운동이 좋으며, 수영은 별로 도움이 되지 못한다. 골다공증을 예방하는 데 도움이 되려면 걷기, 뛰기 등의 체중을 부하하는 운동을 일주일에 3~4회 정도, 하루 20~30분씩 몸에 땀이 배어 날 정도로 하는 것이 좋다. 주의할 것은 골다공증이 심한 환자들에서 격렬한 운동은 오히려 골절을 발생시킬 수 있다는 점이다. 무리하지 않고 꾸준한 운동을 하는 것이 도움이 된다. ㉞

(출처 : 건강길라잡이)